

PAPO DE

CARLA RANGEL carlarangel@meiahora.com



COMEMORAÇÃO

O AQUÁRIO FAZ 4 ANOS, COM DIREITO A LIVE DE ANIVERSÁRIO, AMANHÃ, ÀS 17H, NO YOUTUBE

ESTRESSE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

● Engana-se quem pensa que o estresse atinge apenas os adultos. O problema também pode afetar crianças e adolescentes. Em entrevista à coluna, a psiquiatra Aline Sabino, da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo, aponta os sintomas do estresse em crianças e adolescentes, as causas e como evitar.

1 Quais são os sinais de que a criança e o adolescente podem estar com estresse?

Os sinais mais comuns são a irritabilidade, distúrbios do sono, alteração no apetite, perda do interesse nas atividades e mudanças bruscas de comportamento. Podem também ocorrer queixas físicas, como dor de cabeça, dor de estômago ou diarreia.

2 O que é o estresse tóxico?

O estresse tóxico é a exposição repetida e prolongada a situações estressantes sem o devido suporte familiar ou social, o que leva a um desgaste emocional que supera a capacidade de a criança lidar com elas. Vivenciar momentos de

estresse, como o primeiro dia de aula, doenças na família, discussões entre amigos, é normal e em parte saudável para o desenvolvimento da criança e adolescente. Contudo, se a criança passa por situações difíceis por um período maior de tempo, apresenta dificuldades para lidar com elas e não tem ajuda da família, esse estresse deixa de ser saudável e passa a ser nocivo à saúde.

3 O que causa estresse em crianças e adolescentes? Todos esses meses de isolamento social por conta da pandemia do coronavírus e a tensão por causa da doença podem provocar estresse em crianças e adolescentes?



BANCO DE IMAGENS

consequentemente aumentando o risco de desenvolver transtornos mentais, como depressão, ansiedade, abuso de álcool e drogas e outros.

4 Quais são os efeitos do estresse na saúde e desenvolvimento das crianças e adolescentes?

O estresse nas crianças e adolescentes pode levar a dificuldades de aprendizagem e outros transtornos, como ansiedade e depressão. Em longo prazo, pode ocorrer, além dos transtornos psiquiátricos, doenças autoimunes e doenças crônicas, como diabetes e hipertensão.

5 O que os pais podem fazer para evitar o estresse nos filhos?

Os pais precisam, em primeiro lugar, observar como eles lidam com o próprio estresse e procurar atuar como um filtro emocional para seus filhos, para não potencializar esse estresse. Estimular a prática de hábitos saudáveis, como dormir cedo, alimentar-se de forma balanceada, praticar atividade física, trocar carinho e afeto, participar da rotina doméstica, brincar em família, ter um animal de estimação. São formas de minimizar os efeitos do estresse e evitar que atinja altos níveis.

O estresse pode ocorrer em situações simples do cotidiano, como a expectativa para uma prova, o excesso de atividades, o medo do vestibular, mas pode também ocorrer em níveis mais elevados, como nos casos de divórcio conturbado, mudanças abruptas de rotina, perda de entes queridos, mudança no padrão socioeconômico e no ritmo de

vida, falta de afeto, ausência de um ou ambos os pais e situações de violência física e verbal. O isolamento e a tensão devido ao coronavírus, além da mudança na rotina escolar e de casa, e em alguns casos agravado pela dificuldade dos pais em lidar com este momento da vida, têm levado muitas crianças e adolescentes a um alto nível de estresse,

Clássico em versão infantil

• Fenômeno entre a criançada, o Mundo Bitá lançou na sexta-feira, em seu canal no YouTube, pela primeira vez, a versão de um clássico internacional: *La Bamba*. No clipe, Bitá e sua turma apresentam a música em formato especial para os pequenos e suas famílias curtirem juntos. "Esse é mais um clássico lançado pela Rádio Bitá. O projeto

foi criado com o intuito de trazer uma nova versão de canções brasileiras e, pela primeira vez, grava uma composição internacional. Ficamos muito felizes em poder apresentar essas joias para a nova geração e ajudar a mantê-las vivas", afirma Chaps Melo, cantor e compositor do Mundo Bitá, além de ser o criador do personagem Bitá.

FOFURÔMETRO



• Pela foto do lindo Pedro Henrique Soares, de 3 anos, parece que ele gosta de fazer arte! Morador da Abolição, na Zona Norte do Rio, o pequeno é o fofucho da coluna de hoje. Príncipe da mamãe Priscila Soares, Pedro Henrique ama os animais e adora brincar com os amiguinhos. Quer ver seu filho no Fofurômetro? Envie fotos para o e-mail carlarangel@meiahora.com.



ARQUIVO PESSOAL